

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA RANTAU DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA (UNJ)**



Oleh:

ANGGI ANGGRAINI

1125161407

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi.**

**Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau di
Universitas Negeri Jakarta (UNJ)

Nama Mahasiswa : Anggi Anggraini
NIM : 1125161407
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 5 Agustus 2020

Pembimbing I






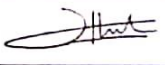

Ratna Dyah Suryatri, Ph.D
NIP. 197512162006042001

Pembimbing II



Rahmadianty Gazadinda, M.Sc
NIP. 199206161992032038

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Herdiyan Maulana, Ph.D (Anggota)****		21 Agustus 2020
Erik, M.Si (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan :

- * Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- ** Wakil Dekan I
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

LEMBAR KENYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

Nama : Anggi Anggraini

NIM : 1125161407

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ)" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau dijiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 20 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Anggi Anggraini)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan.”

(H.R Tirmidzi)

“Sabar, satu persatu..”

(Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua yang sudah berada di surga, ibu, kakak – kakak, serta keluarga besar saya yang tidak pernah berhenti untuk selalu mendukung di setiap langkahnya

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggi Anggraini
NIM : 1125161407
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ)"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat Di: Jakarta

Pada Tanggal: 20 Juli 2020

Yang Menyatakan





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anggi Anggraini
NIM : 1125161407
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : anggi.anggraini0824@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Dukungan sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa
Rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 03 September 2020

Penulis

(ANGGI ANGGRAINI)
nama dan tanda tangan

ANGGI ANGGRAINI

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau di
Universitas Negeri Jakarta (UNJ)

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta, 2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MPPS) oleh Zimet dan untuk kesehatan mental yaitu *Mental Health Inventory* (MHI) oleh Veit dan Ware. Data dalam penelitian ini diambil secara daring dengan jumlah responden sebanyak 133 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta. Pengaruh yang diberikan dukungan sosial terhadap kesehatan mental adalah 17,2% dan 82,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain selain dukungan sosial.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Dukungan Sosial, Mahasiswa Rantau

ANGGI ANGGRAINI

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT ON MENTAL HEALTH OF OVERSEAS
STUDENTS AT STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education
State University of Jakarta, 2020*

ABSTRACT

The study aims to determine the effect of social support on mental health in overseas students at State University of Jakarta. This research using quantitative methods. The measuring instrument used to measure social support is the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPPS) by Zimet and for mental health is Mental Health Inventory (MHI) by Veit and Ware. Furthermore, data in this study were taken online with 133 respondents. The result of this study indicates a significance value (p) of 0,000 ($p < 0.05$). Based on these result, it can be concluded that the hypothesis of this study has been accepted, which stated that there is a significant effect of social support on mental health of overseas students at State University of Jakarta. The effect which given by social support on mental health is 17.2% and another 82.8% was affected by other variables besides social support.

Keywords: Mental Health, Social Support, Overseas Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah, serta kemudahan yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ)” ini.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memenuhi dan melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pada program studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Dalam penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan juga memiliki banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti memerlukan kritik dan saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan penelitian ini.

Dalam penyusunan penelitian, peneliti menyadari banyak sekali kemudahan dalam proses penelitian dan hal tersebut tidak lepas dari berkat dan rahmat Allah SWT, serta bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, peneliti dengan rasa hormat, dan ketulusan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan penelitian ini, terutama kepada:

1. Ibu Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Bapak Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Ibu Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II dan dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan waktunya sehingga penelitian dapat selesai dengan baik.
4. Ibu Rahmadiany Gazadinda, M.Sc selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, dukungan, dan waktunya untuk Peneliti.

5. Ibu Deasyanti, Ph.D selaku dosen pembimbing akademik Peneliti yang telah memberikan bimbingan sejak peneliti menjadi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi atas ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
7. Staff Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, atas bantuan yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
8. Kedua orang tua Peneliti yang sudah bersedia menjadi perantara sang pencipta untuk menghadirkan Peneliti di dunia.
9. Ibu, Mba Wita, Mas Ade yang selalu memberikan doa, dukungan moril maupun materil, dan semangat kepada Peneliti untuk menjalani perkuliahan.
10. Bule Umi, Om Slamet, Mba Dini, Mba Sari, Munir, dan Ica yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan tempat tinggal kepada Peneliti selama masa perkuliahan.
11. Seluruh keluarga besar peneliti yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan untuk Peneliti.
12. Mira, Nisa Winda, Amel, Dhea, Zifa, Mela, Nia, dan Ratu selaku teman terdekat peneliti yang selalu membantu, memberikan dukungan, dan semangat untuk Peneliti.
13. Damas, Firlita, Indah, dan Irin yang selalu memberikan dukungan, canda tawa, dan semangatnya dalam menyelesaikan segala bentuk tugas selama masa perkuliahan.
14. Laura, Nana, Nazhirah, Almatea, Ritia, Pasya dan Amel yang selalu bertukar segala bentuk informasi, memberikan dukungan, dan membantu Peneliti selama menyusun penelitian ini.
15. Rafa, Diah, Wisnu, Fani, Firli, Tahlia, Yolanda, Faras, Triya, Era dan Sari yang selalu memberikan canda tawa selama mengikuti organisasi.
16. Kelas G 2016 atas segala warna indahnya selama masa perkuliahan.
17. Semua pihak yang menyelipkan nama Peneliti di dalam doanya untuk kelancaran penelitian ini.

18. Semua pihak yang sudah bersedia membantu, memberikan motivasi, mendukung dan selalu mendengarkan Peneliti selama masa perkuliahan.

Jakarta, 18 Juli 2020

Penulis



DAFTAR ISI

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritik.....	6
1.6.2 Manfaat Praktik.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kesehatan Mental	7
2.1.1 Definisi Kesehatan Mental.....	7
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	8
2.1.3 Ciri-ciri orang yang memiliki Kesehatan Mental Baik	10
2.1.4 Dimensi Kesehatan Mental	11
2.1.5 Alat Ukur Kesehatan Mental.....	11
2.2 Dukungan Sosial.....	11
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial	11
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	12
2.2.3 Aspek Dukungan Sosial	13
2.2.4 Sumber Dukungan Sosial.....	14

2.2.5	Alat ukur Dukungan Sosial	15
2.3	Mahasiswa	15
2.3.1	Definisi Mahasiswa	15
2.3.2	Ciri – ciri mahasiswa	16
2.4	Perantau	16
2.4.1	Definisi Perantau	16
2.4.2	Mahasiswa Rantau	17
2.5	Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental	17
2.6	Kerangka Berpikir	18
2.7	Hipotesis Penelitian	19
2.8	Hasil Penelitian yang Relevan	19
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1	Tipe Penelitian	21
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	21
3.2.1	Definisi Konseptual	21
3.2.2	Definisi Operasional	22
3.3	Populasi dan Sampel	22
3.3.1	Populasi	22
3.3.2	Sampel	23
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data	24
3.4.1	Instrumen Kesehatan Mental	24
3.4.2	Teknik Skoring Instrumen Penelitian Kesehatan Mental	25
3.4.3	Instrumen Dukungan Sosial	25
3.4.4	Teknik Skoring Instrumen Penelitian Dukungan Sosial	26
3.5	Uji Coba Instrumen	27
3.5.1	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kesehatan Mental	27
3.5.2	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial	28
3.6	Analisis Data	29
3.6.1	Uji Statistik	29
3.6.2	Uji Normalitas	29
3.6.3	Uji Linearitas	29
3.6.4	Uji Analisis Korelasi	30

3.6.5	Uji Analisis Regresi	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		32
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	32
4.1.1	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
4.1.2	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	33
4.1.3	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	34
4.1.4	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenjang Pendidikan	36
4.1.5	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Daerah Asal (Provinsi).....	37
4.2	Prosedur Penelitian.....	38
4.2.1	Persiapan Penelitian	38
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	40
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	40
4.3.1	Data Deskriptif Kesehatan Mental	40
4.3.2	Kategorisasi Skor Kesehatan Mental	42
4.3.3	Data Deskriptif Dukungan Sosial	43
4.3.4	Kategorisasi Skor Dukungan Sosial.....	44
4.3.5	Uji Normalitas	45
4.3.6	Uji Linieritas	46
4.3.7	Uji Korelasi	47
4.3.8	Uji Hipotesis	48
4.4	Pembahasan	52
4.5	Keterbatasan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		55
5.1	Kesimpulan.....	55
5.2	Implikasi	55
5.3	Saran	56
5.3.1	Bagi Mahasiswa Rantau	56
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	57
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN.....		64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		82

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrument Kesehatan Mental.....	24
Tabel 3. 2 Skor Instrumen Kesehatan Mental	25
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrument Dukungan Sosial	26
Tabel 3. 4 Skor Instrumen Dukungan Sosial	26
Tabel 3. 5 <i>Blue Print Final</i> Kesehatan Mental	28
Tabel 3. 6 <i>Blue Print Final</i> Dukungan Sosial	29
Tabel 4. 1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	32
Tabel 4. 2 Data Distribusi Jenis Usia Subjek Penelitian	33
Tabel 4. 3 Data Distribusi Fakultas Subjek Penelitian.....	34
Tabel 4. 4 Data Distribusi Jenjang Pendidikan Subjek Penelitian	36
Tabel 4. 5 Data Distribusi Asal Daerah (Provinsi) Subjek Penelitian	37
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Kesehatan Mental.....	40
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Variabel Kesehatan Mental	42
Tabel 4. 8 Kondisi Empiris Kesehatan Mental	42
Tabel 4. 9 Data Deskriptif Dukungan Sosial	43
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial.....	44
Tabel 4. 11 Kondisi Empiris Dukungan Sosial	45
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Variabel	46
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi Pearson Dukungan Sosial terhadap.....	47
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis	48
Tabel 4. 15 <i>Model Summary</i>	49
Tabel 4. 16 Persamaan Regresi	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	18
Gambar 4. 1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	33
Gambar 4. 2 Data Distribusi Usia Subjek Penelitian.....	34
Gambar 4. 3 Data Distribusi Fakultas Subjek Penelitian.....	35
Gambar 4. 4 Data Distribusi Jenjang Pendidikan Subjek Penelitian.....	36
Gambar 4. 5 Data Distribusi Asal Daerah (Provinsi) Subjek Penelitian.....	38
Gambar 4. 6 Kurva Distribusi Data Kesehatan Mental.....	41
Gambar 4. 7 Kurva Distribusi Data Dukungan Sosial.....	44
Gambar 4. 8 Scatter Plot Kesehatan Mental dengan Dukungan Sosial.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Uji Coba	64
Lampiran 2 Uji Validitas	68
Lampiran 3 Uji Reliabilitas	69
Lampiran 4 Instrumen Final Penelitian	70
Lampiran 5 Uji Normalitas	74
Lampiran 6 Uji Korelasi.....	75
Lampiran 7 Uji Hipotesis	76
Lampiran 8 Pernyataan Expert Judgement	78

